

● Камментарый на злобу дня

Па задумках заходніх стратэгаў, падрыхтуўшы РГКР мае на мэце дэмантаж тэрытарыяльных асноў не толькі кожнага з яго састаўных кампанентаў па-асобку — Беларусі, Расіі і Украіны — але і дзяржаў-саюзніц, перш за ўсё Югаславіі.

Пасля падзелу ў пачатку 90-х гадоў Югаславіі на пяць суверэнных дзяржаў (Боснія і Герцагавіна (BiH), Македонія, Саюзная рэспубліка Югаславія, Харватыя, Славенія) Запад да канца стагоддзя працягнуў ажыццяўляць свае планы па вызваленню Косава і Чарнагорыі з-пад уплыву афіцыйнага Бялграда.

Сёння на парадак дня паўстае пытанне аб тэрытарыяльнай цэласнасці Сербіі. Выводзіна зможы стаць яшчэ адным кандыдатам, разам з Косавам, на аддзяленне ад Сербіі.

Сутнасць планаў амерыканскай балканскай геастратэгіі ў тым, каб стварыць новы фарпост амерыканскай ваеннай прысутнасці ў Еўропе, паглыбіць між'еўрапейскія супярэчнасці вакол балканскага крызісу, стварыць кіруемы ачаг перманентнай напружанасці ў адносінах паміж хрысціянскімі і мусульманамі, нейтралізаваць намаганні Германіі і Францыі па кансалідацыі Еўропы на аснове еўрапейскіх хрысціянскіх каштоўнасцяў, адразаць Заходнюю Еўропу ад паставак энергараэсурсаў з Бліз-

кага і Сярэдняга Ўсходу, Закаўказзя і Расіі.

У гэтым кантэксце беспрэцэдэнтным аказалася ўмяшанне ЗША ва ўнутраныя справы Югаславіі ў перыяд нядаўніх прэзідэнцкіх выбараў у краіне. Народ

ўзначаліць працэс адраджэння Расійскага гісторыка-культурнага рэгіёна на антызаходніх геапалітычных каштоўнасцях.

Цяпер прарасійская знешняя палітыка Рэспублікі Беларусь аб'ектыўна падрывае цэласнасць атлантычнай геастратэгіі і сістэмы нацыянальнай бяспекі, перашкаджае дамінаванню ЗША і іх саюзнікаў на ўсёй пастсавецкай прасторы і, як вынік, усталяванню сусветнага панавання.

У гэтай сувязі намаганнямі НАТО ажыццяўляюцца меры па нейтралізацыі прарасійскіх тэндэнцый у сучасным беларускім грамадстве і ажыццяўленню інтэграцыі

ХТО ЗА ЮГОСЛАВІЯЙ?

Падзеі апошніх гадоў пераканаўча сведчаць аб тым, што на постсавецкай прасторы адбываецца далейшае абстрагненне геапалітычнага проціборства. Пры гэтым у найбольш слабым становішчы сёння аказваюцца прадстаўнікі праваслаўна-славянскай цывілізацыі ў Расійскім гісторыка-культурным рэгіёне (РГКР), які ўключае ў сябе Беларусь, Расію, Украіну. У адпаведнасці з міжнароднымі дэмаграфічнымі прагнозамі, у XXI стагоддзі колькасць насельніцтва ў РГКР скароціцца з 208 мільёнаў чалавек (1988 г.) да 142 мільёнаў чалавек (2050 г.). Пры гэтым у Расіі будуць пражываць каля 100 мільёнаў чалавек.

ледзь не аказаўся ўцягнутым у вяр грамадзянскай вайны. Падзеі ў Югаславіі яшчэ раз пераканаўча прадэманстравалі, што сцэнарый атлантычнай геастратэгіі на Балканах сваім вострым накіраваннем не толькі супраць Югаславіі, некаторых краін Заходняй Еўропы, але і супраць удзельнікаў Саюзнай дзяржавы.

Па прагнозах заходніх аналітыкаў, эскаляцыя дэзінтэграцыйных працэсаў у Расійскім гісторыка-культурным рэгіёне неабходна прывядзе да адасаблення "рускіх зямель" у межах "гістарычнай Расіі". Пры гэтым на Захадзе прызнаюць, што афіцыйны Мінск ужо сёння выступае ў якасці прыцягальнага суб'екта для "рускіх тэрыторый". Зыходзячы з гэтага імі прагназіруецца, што ў агляднай будучыні Беларусь здольная

Беларусі ў трансатлантычнае супольніцтва, адначасова закладаюцца перадумовы ўнутрыбеларускіх канфліктаў на нацыянальнай і рэлігійнай глебе, каб у далейшым справакаваць развіццё падзей у краіне па Югаслаўскаму сцэнарыю.

Такім чынам, Саюз Расіі з Рэспублікай Беларусь у сучасных умовах набывае значэнне першачарговай важнасці для абедзвюх дзяржаў. Ад жыццяздольнасці, трываласці і ўстойлівасці Саюза залежаць тэрытарыяльная цэласнасць і суверэнітэт, пераадоленне дэмаграфічнага і эканамічнага крызісу, перспектывы адраджэння дзяржаўнасці.

Уладзімір НІКІФАРАЎ,
Пётр АБРАМКІН.



Пара дадому, карміцелька...

Фота Валерыя БЫСАВА.

● Беларусь і мир

М.Мясникович критикует "вселенского шерифа"

Глава администрации президента Беларуси Михаил Мясникович выступил с резкой критикой заявления заместителя пресекретаря Госдепартамента США Филиппа Рикера о непризнании "недемократичных" парламентских выборов в Беларуси. Как отмечается в заявлении Мясниковича, обвинения в фальсификации результатов голосования, брошенные Рикером, должны быть подтверждены "не слухами и сплетнями, а конкретными фактами, которых у "разоблачителей намеренно нет". По мнению главы администрации, "выдержанное в агрессивной стилистике заявление Рикера может служить примером безапелляционного менторства и свидетельствует о неуважении к волеизъявлению белорусских избирателей, стремлении беспардонно давить на другие народы и грубо вмешиваться во внутренние дела суверенного государства". "По сути третьеразрядный чиновник становится в позу вселенского шерифа и угрожает Беларуси суровыми карами за непослушание", — говорится в документе.

● Громкое дело

Супруге экс-премьера Беларуси дали срок — пока испытательный

В суде Фрунзенского района столицы Беларуси закончился судебный процесс по уголовному делу, возбужденному против супруги экс-премьера республики Михаила Чигиря Юлии Чигирь, которая 19 мая укусила за левое ухо майора милиции Амельченко.

Суд признал бывшую "вторую леди" Беларуси виновной в "сопротивлении работнику милиции при исполнении обязанностей по обеспечению общественного порядка с применением насилия" и приговорил Юлию Чигирь к 2 годам лишения свободы с испытательным сроком на 1 год (если за этот период осужденная совершит административное или уголовное нарушение, ее водворят в исправительно-трудовое учреждение сроком на 2 года).

● Вести с невидимого фронта

КГБ объявил войну пиратам

В рамках проводимой уже более года правоохранительными органами Беларуси операции "Контрафакт" только в октябре по приговорам судов Минска и Минской области было уничтожено более 15 тыс. пиратских аудиокассет и компакт-дисков.

Основные усилия стражей порядка сосредоточены сейчас на изобличении крупных оптовиков и поставщиков расходных материалов для пиратских записей. С этой целью большое внимание уделяется перекрытию каналов поступления контрафактной продукции из стран СНГ, которые имеют свое звукозаписывающее производство еще со времен СССР. Так, в прошлом году, белорусские таможенники при участии сотрудников КГБ и МВД изъяли и уничтожили крупнейшую партию пиратских компакт-дисков — около 900 тыс.

Фота Валерыя БЫСАВА.



Абутак нашых прадзедаў. Ці дажывем мы да такога?

ЦІ ЎСКРЭСНЕМ МЫ, ДУШОЙ УПАЎШЫ, ЗВЯЎШЫ, КАБ ВЫЙСЦІ Ў СВЕТ, ЯК НЕЙКІ ЗДОЛЬНЫ РОД...

Каго страшыць наша незалежнасць?

Калі гавораць аб незалежнасці якой-небудзь новай дзяржавы, вызваленнай вайной і рэвалюцыяй з пад расійскага ярма, то гэта, здаецца, так і трэба, так і павінна быць. Незалежныя Польшча, Літва, Украіна, Латвія і г. д. — усе яны маюць права на гэта, усіх іх можна прызнаць, нават і дапамагаць ці то фізічна, ці маральна. І незалежнасць гэтых дзяржаваў не выклікае ні-

якіх вялікіх спрэчак. Так ці іначай яны мусяць, яны будуць мець раней ці пазней сваё дзяржаўнае незалежнае існаванне.

А вось загаварыць вы аб беларускай незалежнасці... Тут вам цэлую кучу нагавораў усялякіх перашкод, недарэчнасцей, што аж вушы вянуць, слухаючы. На ўсякую іншую незалежнасць кожны з вамі згодзіцца, абы толькі не на беларускую. Чаму гэта так? Бе-

ларускі народ самабытны — гэта прызнаюць ужо нават і нашы праціўнікі з польскага ці расійскага лагера. Беларуская дзяржаўнасць таксама мае сваю гісторыю — маю тут на ўвазе Вялікае Літоўска-Беларускае княства. Геаграфічнае палажэнне Беларусі таксама не горшае, як у людзей, ну, хоць бы я палажэнне Швейцарыі. Мы крыху адсунуты ад мора, але і Швейцарыя не мае мора.

Дык чаму ж так страшна наша незалежнасць?

Нікому не сакрэт, што жыць на свеце беларусам было і ёсць найцяжэй, як усім нашым народам, і ўсё дзякуючы няшчаснай залежнасці ад нашых мацнейшых суседзяў, залежнасць дзяржаўная, ад каго б ні было, бокам залежнаму народу вылезе. І вось толькі адна поўная дзяржаўная незалежнасць можа даць і праўдзівую свабоду, і багатае існаванне, і добрую славу нашаму народу. Край наш сам

па сабе багаты, толькі чужыя гаспадары яго знішчылі. Зямлі маем шмат, лесу яшчэ болей; маем вялікія рэкі, азёры, чыгункі, багатыя месцы, а ў іх фабрыкі, заводы, ды шмат іншага добра. К таму ж, на лік мы народ вялікі — каля 12 мільёнаў. Гэта не тое, што якая-небудзь Швейцарыя, Данія ці Грэцыя! Ды чаму ж нам, браты беларусы, не дамагацца сваёй дзяржаўнай незалежнасці?

1919 год.
Янка КУПАЛА.

ВОСКРЕСЕНЬЕ,
12 ноября

7. 00, 9.00, 15.00 Новости.
7. 15 Детектив «Рэкет».
9. 15 Мультфильм.
9. 45 «Сериал» «Приключения
маленькой обманов».
10. 35 «Все нормально, мама!»
11. 05 «Премьер-парад».
11. 35 «Большой завтрак».
12. 05 Арсенал.
12. 35 «Все мои родом из дет-
ства».
13. 20 Видимо-невидимо.
13. 50 «На гребне волны».
14. 35 «25 к кадр».
15. 15 «Встреча в Троицком».
15. 40 Криминальное досье.
16. 15 «Сериал».
16. 50 «Подземный Вавилон».
Худ. фильм.
18. 25 Планаeta «АР».
18. 55 «Вархаты с бухты».
19. 20 Телевизатор.
19. 45 «Слебомерометр».
20. 00 Резонанс.
21. 00 Комедия «Черная коша-
ка, белый кот».

23.05 Стадион:
ОПТ
6.00 Слово пастыря.
7.00 9.00, 14.00, 17.00 Новоси-
ти.
7.10 Армейский магазин.
7.40 Дисней-клуб: «101 дам-
патеи».
8.05 Утренняя звезда.
9.10 Непутевые заметки.
9.30 Пока все дома.
10.10 Детектив «Подарок оди-
ной женщине».
11.40 Утренняя почта.
12.15 Клуб путешественников.
13.00 «Эх, Семеновна!»
13.40 История одного шедев-
ра.
14.10 «Баффи».
15.00 Умники и умницы.
15.30 «Дисней клуб»: «Все о
Микки Маусе».
15.55 Детектив «Глухомань».

17.15 Юбилейный вечер Л.
Гурченко «Грошай, двад-
цать»

19.35 Фильм А. Рогожкина
«Блэкпост»

21.30 «Времена»

22.45 «На футболе» с В.Гусе-
вым.

23.15 Худ. фильм «Кукла».

РОССИЯ

6.30 Мультфильмы...

7.30 Пала, мама, я — спортив-
ная семья

8.15 Печора РТР

9.05 Доброе утро, страна.

9.15 «Аншлаг» и К»

10.15 «Городок»

10.45 Русское лото.

11.25 Федерация.

12.20 Парламентский час.

13.00 Спорт

13.20 Диалоги о животных.

14.00 Планета Земля.

15.00 Футбол, «Алания» —
«Спартак» ЦСКА — «Локомо-
ти» (Москва)

17.00 «Зеркало».

18.25 «Марш Турецкого». Фильм-3.
19.50 Комедия «На Дерибасовской хорошая погода, или На Брайтон-Бич опять идут дожди».
21.55 Детектив «Седьмое знамение».
23.45 «Футбол + ТВ».

ИТВ

7.00, 9.00, 11.00, 15.00 Сериалы.
7.15 «Агент национальной безопасности. Махан».
8.15 «О, счастливицы!».
9.15 Худ. фильм «Начать сначала».
12.30 Служба спасения.
12.00 «Ее звали Никита».
12.55 Прессинг — репортер.
13.15 Фильм.
13.30 «Третий тайм».
14.00 «Рублевая зона».
15.25 Большие родители.
15.55 Путешествия натуралиста.
16.25 Беседа напала.
16.55 «Она не хотела убийство».

18.00 Итогои.
19.35 Куклы.
19.50 «Агент национальной безопасности». Страсти по Филанову».
21.00 «Итогои».
21.25 Боевик «На границе».
23.20 «Падашие ангелы».

КУЛЬТУРА

9.05 «ДТА».
9.30 «Айболит-66». Худ фильм.
11.05 Экспедиция «Чиж».
11.30 «Консилиум».

11.55 Архитектурная галерея.
12.10 Графоман.
12.35 «Щелкунчик». Детский
музыкальный конкурс.
13.00 Век русского музея.
13.30 Новости культуры.

13.45 «Кумиры».

14.25 «Идиальный муж». Худ. фильм.

МОГИЛЕВ-1

15.00 «Скарби» «Возраст Бога уже мау к кананиту».

15.25 «Корона Российской Империи, или Снова неуловимые» Фильм-детектив. 2 серия.

16.25 «Повые приключения Гномов». Мультсериал.

17.05 «Праздник в вашем доме».

18.00 «Сан-Тропе». Телемелодрама.

19.05 «Праздник в вашем доме».

20.30 «Встреча С...». Алла Духова.

21.00 «Мельбурнский кубок». Мелодрама.

22.50 Астро-дайкст.

22.55 «Однажды вечером» Шоу.

23.40 «Большая игра». Боевик.

Василий ДОЛГОЛЕВ

САМ СЕБЕ ВІНОДЕЛ (Сам сабе вінароб)

В предыдущем номере нашей газеты была статья о домашнем виноделии, где автор делится многолетним опытом домашнего виноделия из ягод и яблок. Газета вышла в четверг, а в субботу звонит из Хотимска Михаил Алексеевич Сидоренко: "У меня свой виноград. Я надавил два ведра сока и хочу сделать вино. Но оно почему-то не бродит. Так, еле-еле шепчет. Читаю вот вашу газету и не нахожу, как исправить положение. Может из хмеля дрожжи сделать? Я собрал немного хмеля, слышал, что нужно спарить картошки..."

Я понял проблему Михаила Алексеевича и посоветовал, что предпринять, чтобы окончательно не испортить виноградный сок, который он получил.

Но, по-видимому, виноград сегодня имеется в Белоруссии у довольно многих хозяев, и потому, хотя опыта такого, как в плодово-ягодном виноделии, у меня нет, я решил сегодня поместить в газете хоть какие-то азы виноградного виноделия.

Виноградное вино

Приготовление виноградного вина начинается со сбора винограда в тот момент, когда виноград достигает полной зрелости. В это время в нем содержится наибольшее количество сахара. Для получения хорошего белого вина следует оставлять виноград на кусте дольше, только бы он не испортился, пока не начнет гнить. Но от этого начального гниения, вызываемого особым грибом, виноград не портится, а наоборот, приобретает отличные винодельческие качества. Но стоит чуть передержать виноград на плетях, особенно в дождливую погоду, как он начинает покрываться серой гнилью,

которая уничтожает урожай винограда и делает его непригодным для использования в виноделии.

Не рекомендуется собирать виноград после дождя или обильной росы: вино будет и слабым, и низким по качеству вообще. И, вполне вероятно, подвергнется порче. Холодный сок трудно и медленно бродит, а вино, из него полученное, впоследствии легко подвергается новым брожениям. Целесообразно удаление с куста гнилых и загнивающих ягод. Собранный виноград должен быть тотчас же после сбора отсортирован и подвержен дальнейшей обработке.

Приготовление разводки дрожжей

За 5-6 дней до начала общего сбора собирают грозди самого спелого и здорового винограда. После раздробления и удаления гребней мезгу помещают в бутылку или стеклянную банку, закрывают ватной пробкой или обвязывают марлей в 4-6 слоев и ставят на брожение при температуре 20-22°C.

Через 1-2 дня в бутылке явно обнаружится брожение, поднимется шапка мезги. В состоянии бурного брожения (это примерно на 3-5 день) из мезги отжимают сок и используют его в качестве разводки

диких дрожжей. Для сухого вина на 10-литровую бутылкувливают 220 г (стакан) этой разводки, для десертного вина — 300 граммов (полтора стакана).

В дальнейшем в качестве разводки дрожжей можно использовать осадок хорошо бродящего вина, можно и плодово-ягодного. Знатоки отмечают, что вино, полученное с использованием разводки диких дрожжей, отличается более высоким качеством по сравнению с вином, полученным на хлебных дрожжах и даже на винных.

Добавление воды и сахара

Представляется сложным расчет, сколько воды нужно добавлять в виноградный сок. Дело в том, что кислотность виноградного сока даже одного и того же сорта в условиях Белоруссии весьма различна. Она сильно зависит от условий и погодных, и ухода за растением. Поэтому тут нужно рассчитывать на собственную интуицию: определять кислотность по вкусу и, как говорится, добавлять воду "на глазок". Такое же положение и с добавкой сахара. Тут нужно учиться методом "проб и ошибок".

Вопрос об установке брожения шпунта при изготовлении вина из винограда спорный. Тут, пожалуй, достаточно ватной пробки.

После окончания брожения отделение вина от осадка производится так же, как и плодово-ягодного вина.

Особая трудность производства виноградных вин заключается в том, что необходимо учесть множество факторов, начиная от сортовых особенностей и условий созревания и переработки винограда, при какой температуре начинать и при какой заканчивать брожение и др. На эти вопросы ответ может дать только ваш опыт, ваши знания и интуиция в каждом конкретном случае, только они помогут найти верное решение.

И, наконец, коль уже делаем вино, то неплохо знать, кому его можно пить. Вот что по этому поводу сказал в свое время замечательный человек, Расул Гамзатов:

*Пить можно всем,
Необходимо только
Знать, где и с кем,
За что, когда и сколько!*



Чудо-зверь.

Фото Валерия БЫСОВА.

Харч і лекі з агарода

Замест кавы — буракі

Яшчэ старажытныя ўсходнія траўнікі выкарыстоўвалі буракі для прафілактыкі і лячэння хвароб сасудаў, страўніка, скурных інфекцый, розных запаленняў.

Праўда, цукар, які ўтрымліваецца ў каранях-пладах, супрацьпаказаны хворым на дыябет, затое якасства ад дыябету знаходзіцца ў сцяблінах і лісцях буракоў, варта толькі сабраць іх на досвітку і захаваць у цыньку, далей ад сонейка. Лісты на сагітні бываюць нясмачнымі, а на захадзе сонца становяцца салодкімі, уначы ж гэты цукар перапраўляецца ў караняплод, які з'яўляецца "кладовікам" буракоў.

Як лічаць усходнія траўнікі, самімі карыснымі і лекавымі часткамі буракоў з'яўляюцца іх лісты, затым ідуць сцябліны, а ўжо за імі — караняплод.

Ужыванне ў ежу адваранага лісця буракоў (баўвіня) дапамагае ад сутаргаў і эндульсіі. Калі сырое лісце буракоў, асабліва чырвонага колеру, есці з дабаўленнем гарчыцы і слабага раствору воцату, то гэта ежа будзе стымуляваць дзейнасць селязэнкі і ліквідаваць запалены працэс пры яе захворванні.

Сок з бурачнага лісця п'юць у якасці болесудзіальнага сродку пры галаўнях і зубных болях.

Кампрэс з сокам з бурачнага лісця, пакладзены на вочы, знімае іх пачырваненне. Калі некалькі кропель падарэтага соку бурачнага лісця закапаць у хворыя вуха, то боль супакоіцца.

Пры алёках агнём або кіпенем, а таксама пры сонечных алёках, рэка-

мендуецца змазаць пашкоджанае месца адваранымі лісцямі буракоў, а кампрэс з размятага лісця з дабаўленнем мёду можна прымяняць для выдалення вугроў, прышчоў і нарываў, з дабаўленнем хны для росту валасоў.

Калі вам надакучыла перхаць, або празмерная салынасць галавы, раім мыць валасы адварам бурачных лісцяў, які не толькі пазбавіць вас ад гэтай непрыемнасці, але і ад мацымых вошай.

Буракі з'яўляюцца добрым ачышчальнікам страўнікава-кішчэчнага тракту. Яны дапамагаюць страваванню і супрацьдзеіняюць запаленчым працэсам у страўніку.

Народная медыцына рэкамендуе піць сумесь бурачнага соку з маркоўным пры малароўі.

Пры запорах дапамагаюць вараныя буракі, якія ядуць нашча па 100-150 г.

Буракі як у сырым, так і ў вараным выглядзе садзейнічаюць назапашванню сіл у арганізме, умацаванню нервовай сістэмы, захаванню тэмпературнага балансу у крыві, умацаванню касцявых тканак і арганізму ў цэлым.

Духмяную скурку буракоў можна заварыць і піць замест кавы. Буракі лічацца прафілактычным сродкам супраць вапнавання крывяносных сасудаў і хвароб печані. Аднак яны супрацьпаказаны пры нырковых захворваннях і хваробах жоўцевага пузыра.

Малыя дозы радыяцыі і здароўе

Загадчык лабараторыі тэрапіі Навукова-даследчага клінічнага інстытута радыяцыйнай медыцыны і эндакрыналогіі Анатоль Блізюк адзначыў на VIII міжнароднай навукова-практычнай канферэнцыі "Экалогія чалавека ў пост-чарнобыльскі перыяд", якая праходзіла ў Мінску, што назіранні за ліквідатарамі, якія працавалі ў чарнобыльскай зоне ў першы год пасля аварыі на ЧАЭС, дазволілі зрабіць выснову: іх узровень захворвання ў 2-3 разы вышэйшы, чым у тых, хто не падвергаўся ўздзеянню радыёнуклідаў. Асноўныя паталогіі — сардэчна-сасудзістыя захворванні, хваробы органаў стрававання, захворванні нервовай сістэмы і органаў пачуццяў. Яшчэ больш ліквідатары схільны да сіндрому старэння, іх біялагічны ўзрост прыкладна на 10 гадоў адрэзвае пашпарты, што працягваюцца ў "амаладжэнні" такіх хвароб, як атэрасклероз, цукровы дыябет, астэахондроз і дэфармуруючыя артрыты.

Марат ГАРАВЫ.

Хатняя аптэка

Яйка-лекар

Курныя яйкі мы ужываем амаль штодзёна. Гэта адметны прыродны прадукт, у якім больш за 30 розных лекавых элементаў, неабходных чалавеку. Усё ідзе ў справу — жаўток і бялок.

У прадукце, які курыца прыносіць штодня, утрымліваецца 74 працэнты вадзі і 26 працэнтаў сухога рэчыва. З медыцынскага пункту гледжання уяўляе цікавасць толькі сухое рэчыва. У ім бялок (12,7 працэнта), тлушчы (11,5 працэнта), вугляводы (0,7 працэнта), мінеральныя рэчывы (1,1 працэнта). Усё гэта без выключэння засвойваецца арганізмам поўнасьцю. Амаль ніякіх адродаў.

Бялукі ці слаба карысныя прадугаваты шарык замяняе 40 г мяса ці шклянку малака па спажыванасці, на 5 працэнтаў задавальняе сутачную патрэбнасць чалавека ў пратэіне, тлушчы і мінеральных рэчывах. Па групе вітамінаў яшчэ больш — да 30 працэнтаў!

Найбольш каштоўнымі з'яўляюцца жалеза і вітамін Д. Сутачная норма чалавека па гэтых паказчыках задавальняецца на 10 працэнтаў. А ёсць яшчэ вітамін А, які ўдзельнічае ў росце і фарміраванні шкілета і вельмі неабходны дзецям і падлеткам. Яшчэ ён папаўняе захворванні вачэй, надае чалавеку устойлівасць да інфекцыйных захворванняў.

Найлепшы вынік адзначаецца пры ужыванні 2-3 яек на дзень, асабліва ў школьнікаў.

Карысныя яйкі ў любым выглядзе. У яйках курэй, якія гадуюцца на вясковых сялібах, каштоўныя рэчывы больш, іх лячэбнае дзеянне ці не на парадак вышэй.

Куток гаспадыні

Пірог яблычны

Для цеста: 3 шклянкі мукі, 200 г цукру, 200 г маргарыну, соль па смаку.

Для начыння: 700-800 г яблыкаў, 100 г цукру, 1 чайная лыжка молатай карыцы.

Муку размяшчаць з цукрам і маргарынам, працерці праз сіта, каб атрымаліся буйныя крошкі. Палову крошак пакласці ў змазаную алеем форму і паставіць у духоўку на 10-15 хвілін. Яблыкі пачысціць, нарэзаць, перамяшаць з цукрам і карыцай, выкладаць на крошкі ў форме, зверну пасьляцэ астатнімі крошчамі, паставіць у духоўку і выпякаць на працягу 1 гадзіны пры тэмпературы 160-170°C.

"Беларускі Ёсход". Грамадска-палітычная і літаратурна-мастацкая газета. На беларускай і рускай мовах.

Заснавальнік — працоўны калектыў рэдакцыі.

Адрас: в.Маркаўка, Ходзімскі р-н, Магілёўская обл., 213670. Тэлефон галоўнага рэдактара — 22-9-89.

Рэгістрацыйны №141.

Падпісны індекс — 64098.

Пункт гледжання аўтараў надрукаваных матэрыялаў можа не супадаць з пазіцыяй рэдакцыі.

За даставернасць фактаў, падзеяў, прозвішчаў і іншай інфармацыі адказваюць аўтары апублікаваных матэрыялаў.

Газета падпісана да друку ў 16 гадзін 1 лістапада 2000 г. Надрукавана ў Магілёўскай абласной друкарні, вул. Першамайская, 70.

Наклад 4296 ас. Аб'ём 1 друк. аркуш. Заказ № 44.

Галоўны рэдактар

Васіль ДАЎГАЛЕЎ.